

学校団体向けアクティビティーの概要

1 本物の山にふれる。

上高地ガイドトレッキング

登山の聖地「上高地」は人生に一度は目に焼き付けておきたい取って置きの場所。悠久の時をかけて創り出された穂高連峰を仰ぎ、どこまでも澄み渡ったコバルトブルーの梓川を目にしたら？大自然の魅力に、パワーに圧倒されること間違いなし！途中、同行のガイドが語る上高地の歴史、自然の成り立ち、ガイドの人生論などトークも充実。

★ダイナミックな山々を眺めながらのお弁当タイムも人気の一つ。

- 場 所 松本市安曇上高地（標高約1500m）
- 所要時間 2時間程度
- 雨天時の対応 雨天決行（※荒天時はビジターセンター見学もあり）
- 定員・グループ分け 定員なし

上高地ネイチャートレッキング

自然の声に耳を澄まし、見つめ直す。その先には自然との一体感が待っている…。班ごとに地図を頼りにスタートからゴールまで歩きます。途中にはインタープリターがいて、そこを通過するたびに自然観察などを行います。（野生生物調査プランもあり）

- 場 所 松本市安曇上高地内
- 所要時間 2時間程度
- 雨天時の対応 荒天時プログラムで対応可
（ショートコース・ビジターセンター見学など）*雨天決行
- 定員・グループ分け 要相談 ガイド1名につき10名まで対応可能

乗鞍岳雲上トレッキング&雪遊び

万年雪で有名な乗鞍岳の雲上散歩。畳平〜大黒岳のコースを中心に絶景に酔いしれる事間違いなし！その後はお待ちかねの雪渓雪遊び！！
その他、剣ヶ峰登頂（3026m）プランで「人生に一度の3000m峰」にチャレンジしてみても如何でしょうか？仲間との一生の思い出に是非！

- 場 所 乗鞍岳畳平〜大黒岳〜富士見岳周辺（標高約2700m）
- 所要時間 4時間程度（移動時間も含む）
- 雨天・降雪・凍結・ホワイトアウト時の対応
乗鞍高原ネイチャートレッキングに変更 or 雨プログラムで対応
- 定員・グループ分け AM120名まで PM120名まで
ガイド1名につき15名まで対応可能

乗鞍高原ガイドトレッキング

標高1500mを中心に広がりを見せる高原エリアを個性豊かなガイドと共に行く！コースバリエーションも豊富な為、少人数でガイドとのコミュニケーションを大切にしながら歩けます。自然の中では人は心を開放します。自然解説のほか、進路・友達・恋愛・将来のことなど、人生経験豊富なガイドが親身に相談に応じます！

- 場 所 松本市安曇乗鞍高原内（標高約1500m）
- 所要時間 3時間程度（移動時間も含む）
- 雨天・降雪・凍結・ホワイトアウト時の対応
雨プログラムで対応（※小雨程度であれば開催）
- 定員・グループ分け AM90名まで PM90名まで



2 本物の水にふれる。

清流さい川ラフティング

槍ヶ岳(3180m)で生まれた一滴の水は梓川となり、松本市を貫流し大河^{さい}川と名を変え日本海を目指す！そんな水の旅を、仲間たちと共にチームワークで漕ぎ下る。急流では声を掛け合い、パドルを合わせ白波を乗り越え… 穏やかな流れの場所では川に飛び込んだり、水を掛け合ったりじっくり&ゆったりと…。チャレンジあり、楽しさあり、笑顔ありの水の大冒険に出発だ！！

★上高地ガイドトレッキング・乗鞍トレッキング or シャワークライミングと合わせると水の変化、繋がりをさらに実感できます。

- 場所 松本市・安曇野市周辺
- 所要時間 2.5時間程度（着替え・移動も含む）
- 増水時の対応 要相談（トレッキングや松本城下町巡り・安曇野湧水群巡りなども可能）
- 定員・グループ分け 200名（AM100名・PM100名）



乗鞍高原シャワークライミング〜幻の滝編〜

清冽な乗鞍の美溪にダイブ！川の安全対策、急流歩き・岩くぐり・ぶかぶか体験・峡谷スイミング・スローバグ救助体験・岩からの飛び込みなど、多くのチャレンジが待っている。クライマックスは幻の滝&コバルトブルーの大淵がお出迎え！！

- 場所 松本市安曇乗鞍高原内
- 所要時間 3時間程度（着替え・移動も含む）
- 増水時の対応 増水時プログラムで対応可（いがやサバイバルオリエンテーリング・安曇小灯しづくり・ガイドトレッキングなど）*雨天決行
- 定員・グループ分け 40名（要相談）ガイド1名につき10名まで対応可能



3 里山の文化にふれる。

安曇！岩魚塩焼き1からプロジェクト！！

この地に太古から棲み続ける幻の渓流魚「岩魚」を1から塩焼きに仕上げてみよう！乗鞍の大自然の話から始まり、岩魚の話、作戦会議、まき集め、焚火、熾火創り、岩魚手掴み、捌き、串作り、化粧塩などとやることは盛りだくさん。自らの手で殺め、上記の行程を施した一匹の塩焼きの味は一生の思い出に残る事間違いなし！じっくりと時間をかけ、命の大切さ、山里の暮らしの素晴らしさ、そして知恵を感じてほしい。

★地元のお母さんが作る山弁当と合わせると最高の山時間が味わえます。

- 場所 松本市乗鞍高原内
- 所要時間 3時間程度（お弁当タイムも含む）
- 雨天時の対応 雨天時は対応可能、荒天時は要相談（小灯し作りやトレッキングに変更も可能）
- 定員 50名（AM50名・PM50名可能）



オリジナルクラフト誕生！「安曇^{ことぼ}小灯し」！！

この地に古くより伝わる手灯笼^{ことぼ}「小灯し」を作り、山里の生活に思いを馳せよう。行程の中には、民話や障子紙、ろうソク、マッチなど古き佳き日本の文化が集約されています。キットの制作は木曾の木工職人集団が手掛け、随所に伝統工法が散りばめられています。これを手に、乗鞍の漆黒の闇を夜歩きなんて風情たっぷり。まさかの災害時に自宅で使用することも十分可能。昔から今に、人々の暮らしと温もりを伝えていく、希望のともしびです。

★半世紀近い間、実用されていなかった伝統工芸品「復活！」。

- 場所 松本市乗鞍高原・上高地（各宿泊施設内）
- 所要時間 2時間程度（夜歩きの時間は含まない）
- 雨天時の対応 雨天 or 好天共に楽しめる！全天候型プログラム
- 定員・グループ分け 300名（制作は各宿泊ごと）

